

ほけんだより2月

令和7年2月7日

熊本県立松橋西支援学校

保健室

2月になり立春を迎えました。でも、まだまだ寒い日が続きますね。体調を崩さないよう、運動・食事・睡眠の生活管理に加えて、感染症予防に気を付けましょう！毎日全力で頑張っていると心が疲れてしまうこともあります。上手に息抜きをしながら日々の生活が送れるといいですね。

生活習慣病を防ぐために今からできること

食習慣



いちにち しょく えい よう
一日3食、栄養バランスのよい
食事を心がけましょう。
ふそく やさい わす
不足しがちな野菜も忘れずに！
いつほう とうぶん えんぶん しふ
一方、糖分や塩分、脂質に
ついてはとりすぎに注意する
ことが大切です。

睡眠習慣



すい みん からだ こころ
睡眠は体だけでなく心の
健康にも関わってきます。
はや ね はや お き ほん
やはり早寝早起きが基本です。
スマホなどに夢中になって
夜ふかしをすることのない
ようにしましょう。

運動習慣



うん どう にが て ひと
なかには運動が苦手な人も
いると思います。
その場合は家事を手伝ったり、
なるべく階段を使うなどして、
ひ ごろ からだ うご
日頃からこまめに体を動かす
クセをつけましょう。



せいかつしゅうかん おも せいかつしゅうかんびょう 生活習慣と主な生活習慣病

せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病とは、よくない生活習慣が原因となって起こる病気のことです。原因となる

せいかつしゅうかん おも びょうき かさ
生活習慣と主な病気は重なるものが多いので、日ごろのすごし方に気をつけてください。

- 食習慣→糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症
- 運動習慣→糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症
- 喫煙→がん、心臓病
- 飲酒→高血圧症、肝臓障害

ほかにも睡眠習慣（睡眠不足）が生活習慣病のリスクを上げたり、
は すいみんしゅうかん すいみんびそく
歯みがき習慣が歯周病などの原因となったりすることもあります。

